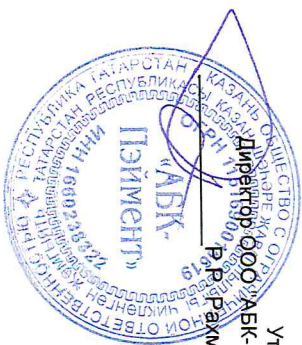


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Утверждаю
"____" _____ 201__ г.
Директор ООО "АБК-Пэймент"
Р.Р. Рахматуллин

ООО "АБК - Пэймент"

Примерное циклическое меню для учащихся общеобразовательных учреждений



1 - я неделя

№ Сборника
рецептур

Выход Стоимость, руб. Белки Жиры Угл-ды Ккал B1 C A E Ca P Mg Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

175/2017 376/2017 табл 6 стр 144 /2012 Дели +	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого:	150/3 190/10 30 383	4,52 0,07 1,98 6,6	5,13 0,02 0,36 5,5	25,05 10,00 11,88 46,9	165,3 40,00 59,40 264,7	0,1 0,05 0,1 0,1	0,72 0,03 0,8 0,8	23,1 23,1 23,1 23,1	0,09 0,09 0,42 0,5	99,86 10,95 8,7 119,5	117,32 2,80 45 165,1	27,92 1,40 14,1 43,4	0,46 0,26 1,17 1,9
--	---	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---------------------------	----------------------------	------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

ВТОРНИК

174/2017 376/2017 табл 6 стр 144 /2012 Дели +	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого:	150/3 190/10 30 383	6,44 0,07 1,98 8,49	5,03 0,02 0,36 5,41	33,18 10,00 11,88 55,06	184,5 40,00 59,40 283,90	0,1 0,05 0,16 0,16	0,72 0,03 0,75 0,75	23,1 23,1 23,10 23,10	0,53 0,53 0,42 0,95	109 10,95 8,7 128,65	164,63 2,80 45 212,43	33,25 1,40 14,1 48,75	1,74 0,26 1,17 3,17
--	--	------------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	------------------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	------------------------------

СРЕДА

174/2017 388/2017 табл 6 стр 144 /2012 Дели +	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным Напиток из шиповника Хлеб ржаной Итого:	150/3 200 30 383	5,68 0,68 1,98 8,34	5,07 0,28 0,36 5,71	38,03 15,76 11,88 65,67	220,8 68,20 59,4 348,40	0,07 0,01 0,05 0,13	0,72 100,00 100,72 100,72	23,1 23,1 23,10 23,10	0,25 0,76 0,42 1,43	102,77 21,34 8,7 132,81	113,86 3,44 45 162,30	23,71 3,44 14,1 41,25	1,25 0,63 1,17 3,05
--	--	---------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	------------------------------

ЧЕТВЕРГ

173/2017 376/2017 /2012 Дели +	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого:	150/3 190/10 30 383	6,19 0,07 1,98 8,2	6,58 0,02 0,36 7,0	28,2 10,00 11,88 50,1	197,55 40,00 59,40 297,0	0,18 0,05 0,2 0,2	1,0 0,03 1,0 1,0	23,1 23,1 23,1 23,1	0,42 0,42 0,8 0,8	111,1 10,95 8,7 130,8	174,9 2,80 45 222,7	53,1 1,40 14,1 68,6	1,29 0,26 1,17 2,7
--------------------------------------	---	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------

ПЯТНИЦА

203/2017 № 280 /2017 376/2017 /2012 Дели +	Макаронные изделия отварные с маслом растительным Фрикадельки в сметанно-томатном соусе Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого:	150/3 55/50 190/10 30 488	5,27 8,5 0,07 1,98 15,82	7,28 11,21 0,02 0,36 18,87	29,2 10,61 10,00 11,88 61,65	202,85 180,00 40,00 59,40 482,25	0,06 0,04 0,03 0,05 0,15	2,26 0,3 0,03 2,56 2,56	12,0 16,31 16,31 28,31 28,31	2,78 2,67 0,42 0,42 5,87	18,77 24,5 10,95 8,7 62,87	49,49 79,6 2,8 45 176,88	15,89 14,19 1,4 14,1 45,58	1,01 5,3 0,26 1,17 7,73
---	--	---------------------------------------	--------------------------------------	--	--	--	--------------------------------------	-------------------------------------	--	--------------------------------------	--	--------------------------------------	--	-------------------------------------

СУББОТА

186/2017 Каша манная молочная с маслом сливочным

Кисель

Хлеб ржаной

Табл 6 стр 144
/2012 Дели +

150/3	6,79	8,87	40,32	268,80	0,06	0,02	31,8	1,425	115,125	119,49	22,5	0,921
200	0,31		39,4	40	0,01	2,4		0,48	22,46	18,5	7,26	0,19
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17	
383	9,08	9,23	91,60	368,20	0,12	2,42	31,80	2,33	146,29	182,99	43,86	2,28

Итого:

2403	52,36	47,43	390,62	1968,20	0,87	109,12	130,31	12,09	546,33	1029,46	297,20	20,58
-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	---------------	---------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------

ООО "АБК - Пэймент"**Примерное циклическое меню для учащихся общеобразовательных учреждений****2 - ая неделя**№ Сборника
рецептур**ПОНЕДЕЛЬНИК**

203/2017 Макароны изределия отварные с маслом растительным

376/2017 Чай с сахаром

Табл 6 стр 144
/2012 Дели +

Хлеб ржаной

Итого:

Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
150/3	5,27	7,28	29,2	202,85	0,06	2,26	12,0	2,78	18,77	49,49	15,89	1,01	
190/10	0,07	0,02	10	40		0,03			10,95	2,8	1,4	0,26	
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17		
383	7,3	7,7	51,0	302,3	0,1	2,3	12,0	3,2	38,4	97,3	31,4	2,4	

ВТОРНИК

173/2017 Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным

376/2017 Чай с сахаром

Табл 6 стр 144
/2012 Дели +

Хлеб ржаной

Итого:

150/3	6,19	6,58	28,2	197,55	0,18	0,96	23,1	0,42	111,13	174,89	53,12	1,29
190/10	0,07	0,02	10	40		0,03			10,95	2,8	1,4	0,26
30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,1		0,42	8,7	45	14,1	1,17	
383	8,2	7,0	50,1	297,0	0,2	1,0	23,1	0,8	130,8	222,7	68,6	2,7

СРЕДА

182/2016 Каша рисовая молочная с маслом сливочным

Кисель

Хлеб ржаной

Табл 6 стр 144
/2012 Дели +

150/3	2,29	2,51	24,1	127,8	0,02		12,0	0,16	11,45	86,7	30,53	1,00
200	0,31		39,4	40	0,01	2,4		0,48	22,46	18,5	7,26	0,19
30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17	
383	4,58	2,87	75,34	227,20	0,08	2,40	12,00	1,06	42,61	150,20	51,89	2,36

ЧЕТВЕРГ

182/2016 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным

376/2017 Чай с сахаром

/2012 Дели +
Хлеб ржаной

150/3	4,25	3,41	24,4	145,8	0,11		12,0	0,14	11,3	86,6	30,5	1,01
190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17	
383	6,30	3,79	46,28	245,20	0,16	0,03	12,00	0,56	30,97	134,40	46,00	2,44

ПЯТНИЦА

30/3/2017	Каша рчневая вязкая с маслом сливочным	150/3	3,26	6,40	20,86	154,05	0,06	0,00	12,0	0,567	27,54	112,125	15,99	0,5925	
ТТК №350 АП от 25.12.2019	Гуляш из куриных грудок	40/40	8,77	8,52	2,72	136,80	0,06	3,18	22,72	2,55	13,73	98,19	14,62	0,90	
375,376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26	
6 стр 144 /2012 Д	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	463	10	14,1	15,3	45,5	390,3	0,2	3,2	34,7	3,5	60,9	258,1	46,1	2,9

СУБВОТА

17/4/2017	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/3	5,68	5,07	38,03	220,8	0,07	0,72	23,1	0,25	102,77	113,86	23,71	1,25	
376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26	
табл 6 стр 144 /2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17	
	Итого	383	10	7,73	5,45	59,91	320,20	0,12	0,75	23,10	0,67	122,42	161,66	39,21	2,68
	ИТОГО за 12 дней	2378	52,43	46,29	308,45	1858,25	0,93	8,74	139,12	9,71	600,70	1117,31	277,50	15,83	
	Итого в среднем на 1 учащегося в день	4781	104,79	93,72	699,07	3826,45	1,80	117,85	269,43	21,79	1147,03	2146,77	574,70	36,41	
		398	8,73	7,81	58,26	318,87	0,15	9,82	22,45	1,82	95,59	178,90	47,89	3,03	

Рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также в зависимости от типа оборудования пищеблоков ГОУ. Также, меню может корректироваться в зависимости от поставленных продуктов.

При составлении меню использованы:

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели Плюс 2017, Могильный М.П., Тутельян В.А.

* Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва Дели Плюс 2016, Могильный М.П., Тутельян В.А.

* Химический состав и калорийность Российских продуктов питания, Москва Дели Плюс, 2012, В.А. Тутельян